

～高齢者の在宅療養を支える～

# 気持ちよく 便を 出すために

講師 大澤 実絹さん

訪問看護リハビリセンター看護師 Poo マスター

日時 7月3日(水)

午後2時 - 3時半

午後1時半受付開始

場所 小平市中央公民館

地下1階 和室けやき

令和6年度  
小平市家族介護教室

快食、快眠、快便、この3つが整うことで心身の状態が安定することがあります。気持ちの良い排便ができるように、薬に頼るだけではない生活のポイントを学びます。

## 【対象】

- 高齢者を介護している方
- 小平在住の方

## 【お申込み】

6月5日からお問い合わせ先へ  
先着20名

## 【お問い合わせ】

小平市地域包括支援センター  
中央センター

042-345-0691

月曜日から土曜日

8時半から17時まで

※和室で実習があります。ズボン等動きやすい服装でお越しください。

